

心理学大师心理健康经典论著通识丛书
XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

安娜·弗洛伊德

心理健康思想解析

ANNA·FULUOYIDE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆马晓辉 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

安娜·弗洛伊德

心理健康思想解析

ANNA·FULUOYIDE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆马晓辉 著



B84
G105-

图书在版编目 (C I P) 数据

安娜·弗洛伊德心理健康思想解析：校园版 / 马晓辉著. — 杭州：浙江教育出版社，2015.10
(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)
ISBN 978-7-5536-3853-9

I. ①安… II. ①马… III. ①弗洛伊德, A. (1895~1982) — 精神分析 — 思想评论 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第251602号

责任编辑 王 强 江 雷
封面设计 韩 波

责任校对 吴颖华
责任印务 陈 沁

安娜·弗洛伊德心理健康思想解析(校园版)

ANNA·FULUOYIDE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI (XIAOYUANBAN)

马晓辉 著

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编:310013)
图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 13.25
插 页 1
字 数 190 500
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-3853-9
定 价 30.00元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

◎ 总 序

这是一套为敬爱的教师量身打造的校园版心理健康教育的专业性读物，溯源于两年前普通版的“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（17册）。2013年，在北京召开的该丛书新闻发布会上，心理学泰斗林崇德教授对此给予了高度评价，他认为，“这套书是学校心理健康专业教材出版的创新”；2014年，丛书有幸入选《中国教育报》年度教师喜爱的100本书的前十名；2015年，丛书中的《鲍尔比心理健康思想解析》荣获第五届中华优秀出版物奖。这说明了专家、教师对这套丛书的认可和首肯。作为主编，作为一名心理健康教育工作者，我心存感激，胸怀感恩，希冀“反哺”。在浙江教育出版社的大力支持下，“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）应运而生。

所谓校园版，主要阅读对象自然是全国1200多万名教师。教师，作为人类灵魂的工程师，作为心灵成长和心理健康的“护法”使者，作为精神卫士和心理医生的为人师表者，不但对学生的身心健康负有重要责任，而且自身也应成为学生身心健康的表率。他们肩上所承载的责任和使命，关系国家和民族的未来。教师的心理状态、言谈举止、人格特征会以直接或潜移默化的方式，对学生学习效果、个性发展和心理健康等产生深刻的影响，其影响的深度和广度是其他职业所无法企及的。然而，现实情况并不容乐观。随着教育体制的改革、教育机制的创新、素质教育的推进、教师岗位的竞争压力增加，我国各级各类学校教师中普遍存在职业压力、情绪问题、职业倦怠等现象，有相当数量的教师存在这样或那样的心理健康问题。对此问题的严重性和迫切性，我们必须保持清醒的认识，采取正确的应对策略。

一方面，教师必须具备心理健康的教育能力。心理健康教育是学校教育的重要组成部分。一个合格、称职的人民教师，特别是各级各类学校的心理健康教育教师，应立足于学校教育与心理健康教育的工作性质、工作内容、工作目标和工作对象，具备胜任心理健康教育工作的教育能力——专业知识、专业技能与专业素养。其中，专业知识是教师工作和理解学生的认知基础，以教育心理学、学校心理学、发展心理学、社会心理学为主体，了解不同年龄阶段学生在身心发展和心理需求方面的特点及一般规律，以及如何在学校环境下开展心理健康教育工作；以健康心理学、变态心理学、心理测量学、咨询心理学为重点，掌握有关心理健康、心理保健的知识和方法，了解心理异常的类型和表现，以及在学校环境下对个别学生施以辅导和咨询的专业知识。专业技能是教师从事教育教学和心理辅导实践工作的操作能力，包括教育教学和辅导咨询两个方面。一是应具备面向全体学生的德育与心理健康教育能力，学科教学中渗透心理健康教育的能力，以及掌握学生心理状况的心理测评与筛选能力；二是应具备面向个别学生的心理辅导、心理咨询能力及心理危机干预能力。专业素养是教师所具备的职业道德情操，以及在职业生涯中不断追求发展与完善的品质和动力。包括对自己的职业持有认同感和责任感，恪守职业伦理道德规范，并对成为一个优秀的教育工作者怀抱向往与追求。除具备这些基本素养外，由于心理健康教育工作的特殊性，还应具备自我反思能力和终生学习能力两种专业素养。全体教职员工，都应该是心理健康教育的推动者和实践者。

另一方面，教师必须维护和促进自身的心理健康。这一命题包含两层含义，一是教师的心理调适；二是教师心理健康水平的提高。前者主要依靠教师自身努力，而后者仅依靠单一方面的努力是远远不够的，教师自身、学校、政府以及社会环境和社会支持系统都有义不容辞的责任。因为这是一项十分复杂的系统工程，需要全方位的综合治理。教师自身心理健康水平是对教育成效产生重要影响的间接因素。教师是教育的载体，其自身心理健康水平将对学生产生显著影响。对于心理健康教育教师而言，其影响意义就更为重大。

心理健康教育教师不仅是心理健康知识的传授者，更是一位言传身教的示范者，其自身的心理健康水平、人格特点与人际能力都会被学生观察、评价与模仿。因此，为促进心理健康教育教师的专业化成长，提升和完善心理健康教育教师的教育能力，教师心理健康水平作为教育能力的一项重要指标，应得到格外的关注与重视。教师的心理健康水平包括恰当的自我意识水平，和谐人际关系能力，压力管理能力，良好的意志品质，工作满意度与成就感，以及教育独创精神。很显然，心理健康教育工作是一项立德树人、育人为本的工作，而教师作为心理健康教育工作的主要实施者，其教育能力与自身健康水平将共同决定心理健康教育工作的成败。心理健康教育教师在其整个职业生涯中，应通过终生训练，习得心理健康教育的专业知识技能，恪守伦理道德，逐步提高自身专业素质，提升自身心理健康水平，从一个普通授业者成长为专业的传道解惑者。真正成为拥有良好职业道德、职业规范的自我立法者，不良职业角色和从业心理的自我纠正者，良好的心理、情绪、行为和习惯的自我管理者。这是教师职业的一种境界。

要实现上述两个目标，需要找到一条“捷径”。我认为，这条“捷径”就是向心理学大师学习，从他们的心理健康经典中寻路标、找答案。这也是策划出版“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）的初衷。

秉承“健康人生，幸福教育”的宗旨，我们从社会公认的20世纪最杰出的100名心理学家（其中有4名诺贝尔奖获得者）中，选择了17位在心理健康研究领域具有“里程碑式”影响力的心理学大师，其中有人耳熟能详的弗洛伊德、荣格、罗杰斯、马斯洛、奥尔波特、艾森克和塞利格曼等大家，分别对他们的心理健康思想与应用以及对社会发展的贡献进行了详细介绍与深度解读。丛书各册结构与体例基本一致。第一章简述心理学大师的生平经历和职业生涯。第二章、第三章精心选译每位心理学大师的两则有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，并对其在该研究领域的经典名篇进行解读。第四章诠释每位心理学大师的心理健康思想，对其思想或理论形成发展的社会文化背景和主要理论观点进行论述、

评价与展望。第五章是案例分析，阐述应用其心理健康思想、理论的中外相关心理辅导与咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理辅导咨询案例。第六章从整体上讨论心理学大师的心理学思想与理论，即其隶属心理学流派对心理健康教育与研究的独特贡献，以及对我们从事心理健康教育工作的启示、引领作用和实践应用前景。毫无疑问，上述 17 位心理学大师的心理健康思想与经典论著、经典案例分析，不但是各级各类学校心理健康教育工作者的理论源泉和实践指南，而且是他们自我觉察、自我调适和自我成长的重要支柱和精神导师。一句话，这是培养心理健康教育能力和提高自身心理健康水平的“捷径”。

重温经典，再读名篇，与大师神交，既是学习提高，也是幸福享受。在这热闹嘈杂的现代社会中，静下心端坐下来读书，特别是读些经典、名著，与大师“对话交流”，这不失为一件很美妙、很享受的事！愿与诸位共勉。

特别需要指出的是，该丛书是集体智慧的成果，是我和课题组、弟子们齐心协力的结果。如果丛书中尚有可读可用可鉴可思的东西，应归功于他们的劳动和创新；至于不足、纰漏和错误之处，则应当由我负责检讨和“负荆请罪”。

俞国良

2015 年 7 月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
-----------	---

第一章 安娜·弗洛伊德生平

第一节 父亲西格蒙德·弗洛伊德	7
第二节 童年阶段	8
一、计划外的出生	8
二、跟保姆的依恋关系	10
三、跟姐姐索菲的竞争关系	11
四、跟父亲的亲密关系	12
第三节 枯燥的学业生活	13
一、成绩好但讨厌上学	13
二、初探精神分析世界	14
第四节 忧郁的少女阶段	15
一、毕业后陷入忧郁	15
二、姐姐索菲结婚	15
第五节 涉世未深的青年阶段	16
一、第一次被异性追求	16
二、短暂的教师生涯	18
三、接受父亲的精神分析	19
四、姐姐索菲去世	20
五、第二次恋爱的机会	21
第六节 初有成就的而立之年	22
一、正式踏上精神分析之路	22

◆ 安娜·弗洛伊德心理健康思想解析(校园版) ◆

二、跟病人的母亲建立关系	23
三、在精神分析的战场上征战	24
四、照料家庭并支持父亲工作	26
第七节 危机重重的中年阶段	28
一、被迫流亡英格兰	28
二、亲友陆续去世	28
三、跟克莱因的论战	30
四、在汉普斯蒂德的工作	31
第八节 功成名就的晚年阶段	32
一、投入应用领域的工作	32
二、个人成就受到赞扬	33
三、生命的最后阶段	33
附录1 安娜·弗洛伊德生平年表	36
附录2 安娜·弗洛伊德著作列表	37

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 经典名篇选译之一:《发展路线的概念》	39
一、发展路线范例一:从完全依赖到情绪独立和成熟客体关系	40
二、朝向身体独立的发展路线	43
三、更多发展路线的例子	48
四、不同发展路线之间的一致性	51
第二节 经典名篇选译之二:《青少年》	53
一、从精神分析角度看青少年	53
二、临床方面的应用	60
三、正常的青少年	68
四、总结	69

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 解读《自我与防御机制》	70
一、基本情况介绍	70
二、主要内容介绍	71

三、评价和启示	77
第二节 解读《儿童精神分析的主要任务》	80
一、基本情况介绍	80
二、主要内容介绍	80
三、评价和启示	90

第四章 心理健康思想述评

第一节 儿童精神分析思想	91
一、儿童精神分析学科的确立	91
二、儿童精神分析的研究方法	92
三、儿童精神分析观点	94
四、儿童精神分析的技术与手段	102
第二节 自我心理学思想	107
一、重视自我的功能	107
二、自我防御机制	108
第三节 儿童精神分析思想的应用	114
一、儿童精神分析在教育领域的应用	114
二、儿童精神分析在法律领域的应用	115
三、儿童精神分析在儿科学领域的应用	116
第四节 小结	117

第五章 心理咨询案例分析

第一节 儿童游戏治疗案例分析	119
一、游戏治疗概述	119
二、对一例焦虑症儿童的游戏治疗	125
三、对一例注意力缺陷综合症儿童的治疗	133
第二节 自我防御机制案例分析	142
一、自我防御机制分析技术概述	142
二、对一例躯体化障碍女性的咨询案例分析	144
三、对一例灾后心理障碍老年女性的危机干预	152

第六章 精神分析的自我心理学的发展

第一节 弗洛伊德的精神分析理论体系	162
一、弗洛伊德的主要理论观点	163
二、弗洛伊德使用的精神分析技术和方法	168
三、对弗洛伊德的评价	174
第二节 自我心理学理论体系	176
一、哈特曼的自我心理学思想	177
二、斯皮茨的自我心理学思想	180
三、埃里克森的自我心理学思想	183
第三节 安娜·弗洛伊德精神分析思想的评价	188
一、安娜·弗洛伊德的主要贡献	189
二、安娜·弗洛伊德思想的局限	190
结 语	192
参考文献	196
后 记	201

引言

安娜·弗洛伊德^① (Anna Freud, 1895—1982) 是奥地利精神分析学家、儿童精神分析创始人之一、新精神分析学派的重要人物, 她重视“自我”在人格发展中的功能, 被后人认为是自我心理学的先驱。作为精神分析创始人西格蒙德·弗洛伊德^② (Sigmund Freud, 1856—1939) 最小的女儿, 安娜在继承、发展其父亲心理学事业的基础上, 将精神分析对象扩展到儿童身上, 发展出具有独创性的儿童精神分析理论和方法。她在工作中强调自我在人格发展中的重要作用, 补充并发展了弗洛伊德提出的自我防御机制体系, 影响了后来的众多自我心理学家。

一、介绍和研究安娜·弗洛伊德思想的意义

(一) 安娜·弗洛伊德的工作被长期忽视

作为 20 世纪最重要的社会思潮和学术流派之一, 精神分析学派对心理学、教育学、哲学、人类学、文学艺术、伦理学等领域都产生了重大影响。作为精神分析学派的创始人, 弗洛伊德在人类思想史上的贡献是毋庸置疑的, 这导致现在大多数心理学史文献提起安娜时, 都会首先强调她是弗洛伊德的女儿, 而并不将其作为独立的精神分析工作者进行单独介绍。

2002 年, 美国一项调查研究对 20 世纪的心理学家们的知名度进行评比, 评比结果发表在 2002 年第 2 期《普通心理学评论》上, 题为“20 世纪最杰出的 100 名心理学家”。评比的定量指标有三个: 在专

① 为便于区分, 本书中安娜·弗洛伊德简称为安娜。

② 为便于区分, 本书中西格蒙德·弗洛伊德简称为弗洛伊德。

业期刊中被引用的频率、在普通心理学课本中被引述的频率和问卷反馈的结果。定性指标也有三个：该学者是否是国家科学院院士，是否曾被授予美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖或当选为美国心理学会主席，以及其姓氏是否曾被用来命名某一心理学术语。该调查结果显示，安娜进入了20世纪最著名的100名心理学家名单。这足以说明，安娜作为精神分析工作者，在心理健康领域的贡献和影响是不容忽视的。

（二）安娜·弗洛伊德在心理健康领域贡献很大

作为儿童精神分析的两大创始人之一 [另一位是英国客体关系学派代表人梅兰妮·克莱因 (Melanie Klein)]，安娜创立了具有独立性的儿童精神分析理论，并应用于儿童治疗，当代西方许多儿童精神分析学家的研究和临床工作仍然是在她的理论和实践基础上进行的。同时，安娜通过自己丰富的临床经验总结整理的自我防御机制理论和分析技术，具有重要价值。安娜将自我心理学与儿童发展的研究建立在弗洛伊德工作的基础上，她不迷信父亲的理论，强调自我在人格发展中的重要作用，成为自我心理学领域的先驱，推动了自我心理学及后继的精神分析临床研究和理论研究的发展。

安娜在近60年的职业生涯中，将自己的大部分精力投入儿童和青少年的精神分析工作中，特别是致力于儿童精神分析的研究、治疗与培训，致力于将儿童精神分析从精神分析的附属分支中独立出来，使儿童精神分析成为一个与精神分析既相关又独立的领域。当今儿童精神分析在英、美等国的蓬勃发展是与她的努力分不开的。

（三）安娜·弗洛伊德提出的儿童分析治疗技术具有独创性和实用性

安娜在全世界从事精神分析研究和教学工作、开办学术讲座近60年，她还为战争中以及战后的儿童创立了托儿所、诊疗所，为工作人员建立了儿童精神分析训练中心。她在临床工作中重视游戏在儿童分析治疗中的作用，专门关注青少年的特殊行为表现，提出了青春期特殊自我防御机制的概念并做了相关研究。这些精神分析观点和技术在当今的心理咨询和治疗领域仍然被广泛应用。

二、精神分析思想产生的时代背景

1895年，安娜出生，那正是她父亲弗洛伊德形成并正式提出自己的无意识理论之时。安娜一直认为自己是跟“精神分析”一起出生的双胞胎，她的前半生一直在跟这个“同胞”争夺父亲的注意力，直到她青年时期正式踏入精神分析的王国从事精神分析的实践工作之后，才终于与精神分析合为一体。

安娜后来提出的自我心理学思想、儿童精神分析观点和技术均是建立在经典精神分析基础之上的，所以下文对精神分析产生的背景作简单的介绍。

（一）精神分析学派产生的社会背景

19世纪末，欧洲处于从自由竞争资本主义开始向垄断资本主义过渡的阶段，资本主义社会的两极分化严重，阶级矛盾凸显，社会竞争也渐趋激烈。人们普遍精神沮丧，神经症和精神病的发病率日渐上升。弗洛伊德一家所在的奥地利，仍受到维多利亚时代个性压抑的影响。弗洛伊德身处的犹太社会的宗教观念更为强烈，性的禁忌更为严厉，人们正常的性欲也得不到满足。在这样的社会文化环境中成长起来的弗洛伊德，开始特别重视与强调性的压抑在神经症和精神病形成中的作用，并从自己对精神病人的临床治疗中发现及提出了无意识理论，还在此基础上发展出自己的一套精神分析观点和技术。

（二）精神分析理论所受到的哲学影响

无意识思想是欧洲19世纪80年代最重要的时代思想之一。叔本华和尼采的关于无意识的思想对弗洛伊德产生了很大影响。叔本华认为生存意识是万物的本原。尼采不仅承认无意识的存在，而且认为最伟大、最基本的活动是无意识。莱布尼兹在18世纪提出的单子论后来被赫尔巴特和费希纳继承并发展为意识阈限的思想，认为心理就像冰山一样，它相当大的一部分藏于水下，有一些观察不到的力量对它发生着作用。弗洛伊德自己也承认费希纳对他产生了很大的影响。弗洛伊德的动机学说受到功利主义哲学的唯乐主义影响。他认为本我遵循快乐原则，自我遵循现实原则，快乐原则与现实原

则既统一又冲突。这种思想就是以当时流行的未来的唯乐主义学说为基础的。

弗洛伊德认为人是非理性的，也是受了叔本华和尼采非理性主义哲学的影响。叔本华认为意志是自在之物，万物之所以成为我们的表象是由于意志的作用，是意志的不断外化。而意志是阴暗、邪恶的，是一种不可遏止的盲目冲动。尼采将叔本华的生命意志改造为权力意志，认为生命的本质是权力意志。在尼采看来，权力意志也是非理性的。弗洛伊德的无意识学说和泛性论都表现出强烈的非理性主义倾向，这显然是受了叔本华和尼采非理性哲学的影响。

（三）精神分析学派产生的科学背景

弗洛伊德深受达尔文进化论的影响，他用生物学的观点看人，认为人的本能与动物的本能没有本质区别。弗洛伊德还受到了物理主义和能量守恒观念的影响。他认为力比多（libido）这种心理能是守恒的，它也能从一种形式转化到另一种形式，不会有所损益。

另外，由于精神分析是在神经症和精神病的治疗实践中发展起来的，因此心理病理学的理论和方法对弗洛伊德有直接的影响。关于神经病成因的理论主要有心理病因说和生理病因说，这两种学说在弗洛伊德的理论中都有所体现。精神分析理论的产生有其深刻的历史人文背景，其观点与方法在近一个世纪以来在众多心理学家的努力下得到不断发展，形成了众多派别，不仅在西方心理学中占有重要地位，而且成为一种影响当代西方文化的重要社会思潮。

（四）安娜·弗洛伊德在精神分析学派中的地位

精神分析在弗洛伊德以后，又有了许多新的发展，它们都是基于弗洛伊德理论的某种局限性，从一个新的视角提出的更为深入细致的研究。与其他心理学流派和其他文化领域有密切的关系，其中自我心理学就是一个很重要的方向。其实，在弗洛伊德的理论体系中早已蕴涵自我心理学的思想，后经他的女儿安娜的过渡，最终由哈特曼建立，并经埃里克森等人发展，逐渐形成自我心理学体系。安娜在这个发展过程中，起到了承上启下的作用，被后人看作是自我心理学的奠基人之一。

除了突破本我决定论、重视自我的功能，安娜还发展了丰富的

阻碍健康成长与发展的儿童精神病理的概念，创立了儿童精神分析的研究；她在应用领域的工作影响了全世界儿童的生活，她的学生以及被她所激励的人众多，不仅仅包括哈特曼、埃里克森、汉普斯蒂德和耶鲁团体，还有很多分析师、精神病医生、心理学家和社会工作者以及几乎所有的 20 世纪中后期的儿童分析师和儿童精神病专家。

三、本书的主要内容

本书的主体部分共包含以下 6 章内容：

第一章为安娜的生平，介绍了安娜出生和成长的经历、求学经历和走上精神分析之路的历程。安娜作为弗洛伊德家里唯一没有成家的孩子，承担了父亲弗洛伊德晚年的大部分秘书和保姆工作。在照顾父亲的同时，她继承了父亲的衣钵，并在此基础之上开创了儿童精神分析领域的工作。希望读者从这一部分内容体会安娜如何在父亲的光环笼罩下，从“精神分析公主”成长为“儿童精神分析之母”的。

第二章为心理健康经典名篇选译，选择安娜于 1965 年出版的《儿童的正常与病理：对发展的诊断》（*Normality and Pathology in Childhood: Assessments of Development*）第三章中关于“发展线索的概念”部分内容，以及 1958 年发表在《儿童精神分析研究》第 13 期上的《青少年》（*Adolescence*）一文进行了翻译。

第三章为心理健康经典名著解读，选择安娜论著中被专业论文引用率比较高的《自我与防御机制》（*The Ego and the Mechanisms of Defence*）和《儿童精神分析的主要任务》（*The Principal Task of Child Analysis*）两本著作进行介绍并点评。《自我与防御机制》是安娜送给父亲八十大寿的生日礼物，主要总结和整理了弗洛伊德之前提出的防御机制，并在自己的临床经验基础上提出了几种新的自我防御机制类型，这本书中安娜第一次提出在精神分析中应该关注自我的功能。安娜通过《儿童精神分析的主要任务》指出了儿童精神分析所面临的挑战和主要任务，让我们了解到儿童精神分析的发展方向和应用前景。

第四章为心理健康思想述评，首先介绍安娜在心理健康领域的主要观点——关于儿童精神分析的主要观点、儿童发展的概念，以及她在儿童精神分析和治疗中所使用的方法与理念；其次介绍了她的自我心理学思想，她提出和完善的自我防御系统，以及她对儿童自我功能的分析；接着介绍了安娜在其人生的后几十年中为儿童治疗、教育、法律等应用领域所付出的心血和努力；最后对安娜在心理健康领域的工作进行了评价。

第五章为心理咨询案例分析，结合安娜提出的儿童精神分析与自我防御机制的观点和分析技术，选择两个使用游戏治疗法的儿童心理咨询案例和两个成年人自我防御机制分析案例进行介绍与点评，进一步通过具体应用实例来加深读者对安娜的心理健康思想和精神分析技术的理解。

第六章为心理学流派，介绍了安娜所处的心理学体系，重点介绍了经典精神分析流派和自我心理学理论体系的代表人物及其思想。

我们希望读者通过本书，能够了解安娜的个人成长经历和思想发展历程；体会和了解安娜的心理健康思想和精神分析技术；合理看待安娜作为独立的精神分析工作者所作出的贡献。